

l'Ateneu Divers

GRUP CALIU

L'ATENEU DIVERS

FEBRER



Donat que el projecte de l'entitat defensa els drets humans universals, l'equip tècnic del GRUP CALIU ha decidit sumar-se a la vaga convocada pel proper **DIJOURS 7 de febrer**.

Aquest dijous **NO HI HAURÀ CAP ACTIVITAT**.

► ACTIVITATS DESTACADES:

- **ATENCIÓ!!!** Reserveu-vos les següents dates: **Dimecres 13, dimecres 20 i dissabte 23 de febrer**, perquè comencem les activitats de mobilització. En breu us passarem la informació concreta.
- **Festa de carnaval al districte!!!**
Dissabte 2 de març

GRUP CALIU

L'Ateneu Divers.

Carrer Pàdua 30, Baixos.

08023 BARCELONA.

93.237.27.16

Dimarts, dimecres i dijous
de 17h a 20h.

www.grupcaliu.cat

grupcaliu@yahoo.es



ACTIVITATS DESTACADES

COMENCEM LES ACTIVITATS DE MOBILITZACIÓ

Reserveu-vos les següents dates: **Dimecres 13 i dimecres 20 per la tarda** (no farem les activitats normals de secretaria) i **dissabte 23 de febrer pel matí**.

És **MOLT IMPORTANT** la vostra participació en aquestes dates, quan us enviem la informació recordeu avisar a les vostres famílies, amistats i a tothom que pugui venir a ajudar-nos. La continuïtat de l'entitat depèn de que vinguin moltes persones aquells dies.

FESTA DE CARNAVAL AL DISTRICTE

Torna la festa de carnaval!!! Anirem a gaudir de les propostes que ens ha preparat el districte... Us ho perdreu?



SECCIÓ MEDIACIÓ EN EL LLEURE

PROJECTE ACTIVA'T

Continuem amb les activitats a les instal·lacions esportives!!!

Ampliem els horaris de les activitats!!!

- **Dimarts 10h a 13h** del matí al CEM SARDENYA
- **Dissabtes de 10h a 14h** al CEM CAN CARALLEU
- **Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h** a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!





DIMARTS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

ACTIVITAT DE SALA: Dimarts 5 i 19 TASQUES DOMÈSTIQUES, dimarts 12 BALL i dimarts 26 RELAXACIÓ.

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial...



DIMECRES DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

ACTIVITAT DE SALA: AUTODEFENSA DIVERSA

Dimecres 13 i 20 de febrer realitzarem les activitats de mobilització previstes per a reclamar un local digne i una solució definitiva. Aquests dos dimecres no realitzarem les activitats de sempre.

Esteu atents/es a les convocatòries!!!!

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim. La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possible una situació potencial de risc per tal de prevenir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts marcials amb la psicologia positiva, tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X



SECRETARIA

DIJOUS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

CAPS DE SETMANA

ACTIVITATS OBERTES a la ciutadania:

Per Fi És Divendres i Dissabte Obert.

En breu rebreu tota la informació, però aneu reservant la data: **Dissabte 23**

El mateix dia farem **2 activitats**:

Al matí farem un **concert molt especial**, i el mateix dissabte, per la tarda un **dissabte temàtic centrat en el BALL!!!**

Esteu atents/es a les informacions que us anirem enviant.



RUTA FOTOGRÀFICA

Dissabte 16 de febrer

Segona ruta fotogràfica!

En aquesta segona experiència bàsica aprofundirem una mica més en l'aprofitament de la càmera i les seves possibilitats..

Quedarem el **Dissabte 16 de febrer a les 16h a fora de la parada de Metro Barceloneta L4.**

CAL PORTAR: Mòbil amb càmera amb la bateria ben carregada, o bé una càmera de fotografia digital.

ACTIVITAT GRATUÏTA

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es **abans del dijous 14 de febrer.**

SECCIÓ ARTS ESCENIQUES

GRUP DE TEATRE

Són **2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.**

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

Aquest mes de febrer, quedarem els dilluns 4 i 18.

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.



GRUP DE DONES

SECCIÓ SALUT



Farem un taller de sexualitat amb l'**Associació Tandem TEAM.**

Aquest taller consta de **4 sessions.**

Aquest mes de febrer realitzarem la tercera sessió.

Aquest taller dóna continuïtat a la formació que ja es va realitzar amb el grup de dones. Buscarem aprofundir en aquells conceptes que ja s'han treballat i ampliar coneixements.

No hi falteu! Us hi esperem!

La propera sessió serà el divendres 8 de febrer a les 18h al local de l'Ateneu.

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ

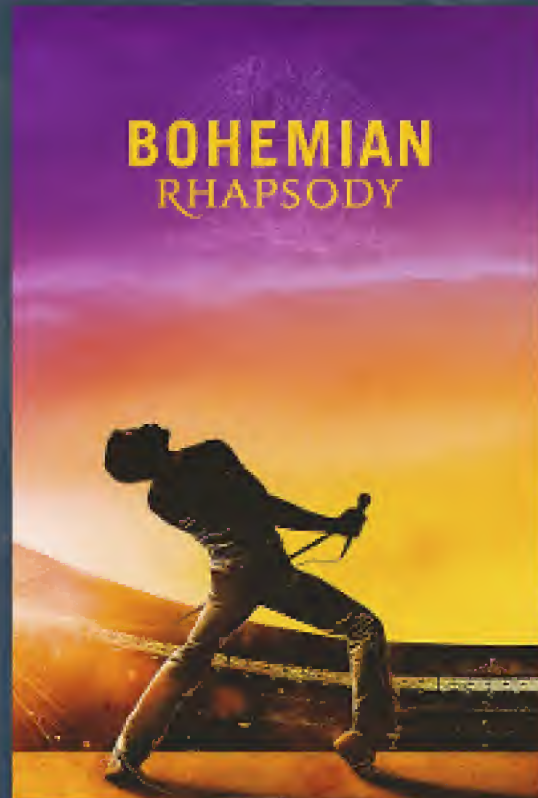
SESSIÓ GOLFA

BOHEMIAN RHAPSODY

És una pel·lícula biogràfica sobre la vida del cantant britànic Freddie Mercury (Farrokh Bulsara) i el seu grup de rock QUEEN.

**Diumenge 17 de febrer a les 17:30h
a la seu de l'Ateneu.**

Si esteu interessats/des en participar, us
podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu
o enviant un correu electrònic a
grupcaliu@yahoo.es



RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 14 i 21 de febrer de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 28 de febrer de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

**Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la
secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es**

SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 6 i 27 de febrer de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.

DISSABTES: 2 i 9 de febrer d'11,30h a 13h. 10€/mes.

**RECORDEU QUE HEU
D'ARRIBAR PUNTUALS A LA
CLASSE.**

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 14, 21 i 28 de febrer de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conèixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 14, 21 i 28 de febrer de 18h a 19h. PREU: 8€/mes.

FRANCÈS

**ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM
PER COMENÇAR EL CURS.**

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conèixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

**Serà els Dimarts per la tarda.
PREU: 8€/mes.**

CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 4, 11, 18 i 25 de febrer de 17h a 18:30h.

PREU: 8€/mes.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA



SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 6 i 27 de febrer de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 5, 12, 19 i 26 de febrer de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'EURO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conèixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 5, 12, 19 i 26 de febrer de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conèixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conèixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: DILLUNS 4, 11, 18 i 25 de febrer de 19h a 20h.

TAULETES: DIJOUS 14, 21 i 28 de febrer de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 milions de persones?

Vine a descobrir-ho amb **Víctor López Ferrando**, que us espera el **dimecres 27 de febrer a les 19h**.

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

DIUMENGE 10 DE FEBRER

FUTVÒLEY I FUTBOL TENNIS 5€

DIUMENGE 24 DE FEBRER

LACROSSE 5€

Quedarem el **diumenge 10 de febrer a les 9:30h a fora de la parada de Metro Ciutadella-Vila Olímpica**.

PREU: 5€

Cal portar: **ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua**.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 1, 8, 15 i 22 de febrer.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

DIMECRES 6 i 27 de febrer a les 18h a la parada de METRO Ciutadella Vila Olímpica. (Línea 4 Grogà).

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos. Aquesta activitat es realitza al Local de l'Ateneu.

Us esperem els dilluns 11 i 25 de febrer a les 18:15h

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

Us tornareu a trobar al mes de març.

FEM NOSTRA LA CIUTAT

Anirem a veure la desfilada de les colles de **Sant Medir!!!**

Quedarem el **Diumenge 3 de març a les 11h a la parada de Metro Fontana** (Línia Verda).

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 28 de Febrer**.

ARTS ESCÈNIQUES

Prepareu-vos per als espectacles del mes de març.

OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

Gran festa de Carnaval i concerts!

Anirem a veure el final de la Rua de Carnaval de Sarrià on es faran breus concerts, després soparem i gaudirem de la festa a la Casa Orlandai.

Ens trobarem el **Dissabte 2 de març a les 20h a la parada dels FGC Sarrià (sortida Pau Alcover)**.

PREU: 20€

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 21 de Febrer**.

COMISSIÓ DE JOVES

Anirem a veure l'**IMPROSHOW!!!** Una proposta teatral divertidíssima i després anirem a sopar.

Us esperem el proper **Dissabte 16 de febrer a les 20h a fora de la parada de metro FONTANA (Verda L3)**

PREU: 25€

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 14 de Febrer**.

FEBRER

DIVENDRES	1	DISSABTE	2	DIUMENGE	3
		Anglès FEM NOSTRA LA CIUTAT "Visita a les clavegueres"		COMISSIÓ MÀ HÈI TERRITORI "Fira de la Candelera"	
DIVENDRES	8	DISSABTE	9	DIUMENGE	10
Grup de DONES Piscina		Anglès DISSABTE OBERT		ESPORTS EMERGENTS "Futvoley"	
DIVENDRES	15	DISSABTE	16	DIUMENGE	17
DIVENDRES JOVE Piscina		RUTA FOTOGRÀFICA JOVES		MERCATS I TIBERIS "Give Me 5" SESSIÓ GOLFA "Bohemian Rhapsody"	
DIVENDRES	22	DISSABTE	23	DIUMENGE	24
Piscina		VERMUT MUSICAL SOLIDARI ACTIVITAT MOBILITZACIONS 3 DISSABTE TEMÀTIC "Balls Llatins"		ESPORTS EMERGENTS "Lacrosse" DIUMENGE DE COMPETICIÓ	
DIVENDRES	1	DISSABTE	2	DIUMENGE	3
Piscina		OCI NOCTURN I FESTES POPULARS "Carnaval"		FEM NOSTRA LA CIUTAT "Sant Medir"	